

Guide för bemötande vid studie- och yrkesvägledning av personer med NPF

- » Vid NPF kan både förväntningar och motivation vara låg på grund av tidigare misslyckanden och dåliga erfarenheter. Det är därför extra viktigt med ett bra bemötande och att det finns gott om tid. Vägledarna behöver visa lugn, medkänsla, förstå oro eller negativa känslor, skapa förtroende och bygga en god relation.
- » Arbeta aktivt med att sätta dig in i den vägleddes upplevelse och möt alltid personen där den är i sättet att känna och tänka kring studier, yrke och karriär. Värdesätt det som helt centralt och säkerställ att inget kommer att hända som går emot det. Jobba motiverande till nästa steg och stäm löpande av att överenskommelsen om att ni ska arbeta med vägledningsfrågor gäller.
- » Fråga hur personen vill att man pratar kring diagnosen. Inte alls? på ett visst sätt? finns en önskan att använda vissa uttryck eller inte alls? Fråga om du, utifrån ditt perspektiv, får förklara vilka för- och nackdelar det kan innebära att vara öppen med sin diagnos eller inte. Nämn gärna även olika berättelser som andra med NPF har delat med sig av. Hantering av information om diagnos är en viktig och känslig aspekt vid NPF och arbetslivet. Det finns inget rätt eller fel i hanteringen. Både att avslöja och inte avslöja diagnosen kan ha för- och nackdelar.
- » Sociala situationer, framförallt med nya personer som vill prata om ”allvarliga” saker kan vara skrämmande eller stressande för en del personer med NPF. Dessutom kan de ha svårare än andra att tänka långsiktigt och fatta beslut. Det kan finnas en tendens till att skjuta fram beslut eller inte vilja ta dem alls. En kan som vägledare då lätt hamna in ett dilemma kring att ge frihet i beslutstagande, inte trycka på, men också att ge stöd och komma vidare i handledningen. Det kan vara viktigt att vara förberedd på sådana situationer och hitta lösningar tillsammans med personen och andra som hen har förtroende för. Annars finns risk att vägledningen inte blir av. För att underlätta sociala situationer, ge tydlig och konkret information inför mötet. Vem ska man träffa, var ska mötet ske, hur länge kommer mötet pågå, vad behöver man med ha med sig, vad kommer mötet att handla om. Undvik i möjligaste mån att behöva av- eller omboka mötet.
- » Ha höga förväntningar på dig själv och rimliga förväntningar på personen med NPF. Sannolikheten att ni lyckas är då högre eftersom du har stort inflytande över processen. En individcentrerad vägledningsprocess, som baseras på individens styrkor, intressen och preferenser är av yttersta vikt och behöver mer tid, detaljtålamod, ansvarstagande och ansträngningar från vägledarens sida när det gäller NPF. Tänk på att se individen och inte så mycket individens diagnos.

- » Informera dig om när personen med NPF har sin bästa form och hur energinivån ser ut, samt i vilka situationer och under vilka förutsättningar hen är på bra humör och fungerar som bäst. Är hen piggast på morgonen eller senare på dagen. Försök arrangera möten i linje med det. Tänk på vad som tar och ger energi från personen, det kan ha betydelse för vidare vägledning. Både när det gäller studier och arbete så är det viktigt att förstå att personer med NPF kan behöva en längre återhämtningstid och andra personliga anpassningar, till exempel fler pauser. Det kan också vara bra att erbjuda olika mötesformer som till exempel promenadmöten, telefonmöten, digitala möten.
- » Fråga gärna om det finns något i vägledningsmomentet som stör, till exempel ljud, ljus, lukt, temperatur eller visuell distraktion. Ev. föredrar personen ett visst sätt att sitta, kanske med mer avstånd eller annat som gör att hen känner sig mer bekväm och känner att vägledningen sker på hens villkor. Att sitta bredvid varandra för att t.ex. ta del av information på en datorskärm kan vara ett bra sätt att slippa titta någon i ögonen, något som kan vara svårt för vissa personer inom NPF. Fråga gärna redan inför första mötet så att du har möjlighet att åtgärda det som behövs från starten.
- » Det kan vara mycket viktigt att personen med NPF har en medföljare vid första och ev. även senare samtal. Ta reda på om den du ska vägleda önskar det, vem som kan vara aktuell, en person som ger trygghet, en bra känsla och som kan hjälpa till i kommunikationen.
- » Lyft frågan om samverkan tydligt och ta reda på vilka andra som kan var viktiga för den vägledde att ha med i vägledningssituationen, för att för att få rätt stöd i planeringen och för att koordinera med ev. andra åtgärder och nå en långsiktigt hållbar planering.